

## मसाला पेय (शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है)

स्पाइस ड्रिंक खांसी, जुकाम और बुखार से राहत दिलाता है। इस ड्रिंक में मौजूद औषधीय गुण पाचन प्रक्रिया में भी मदद करते हैं और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

### 250 मिली (8.5 ऑंस) स्पाइस ड्रिंक तैयार करने के लिए आवश्यक सामग्री

- अदरक – 1 से ) इंच
- काली मिर्च – 2.5 ग्राम (0.10 ऑंस या 1 चम्मच) (8 नग)
- लौंग – 2.5 ग्राम (0.10 ऑंस या 1 चम्मच) (4 नग)
- इलायची – 2.5 ग्राम (0.10 ऑंस या 1 चम्मच) (1)
- दालचीनी – 2.5 ग्राम (0.10 ऑंस या 1 चम्मच) (1 इंच)
- गुड़ – 2.5 ग्राम (0.10 ऑंस या 1 चम्मच) – स्वाद के लिए
- पानी – 150 मिली (8.5 ऑंस)



### तैयारी गाइड

- सभी सामग्री को पीस लें और कुछ मिनट तक उबालें
- सामग्री के साथ एक बर्टन में पानी डालें और उबाल लें
- जब घोल उबलने लगे, तो आंच धीमी कर दें और अगले 5–10 मिनट तक उबालें
- घोल को छलनी से छान लें और थर्मस में भरकर रख दें

### उपभोग मार्गदर्शिका

अनुशंसित अनुसार सेवन करें

अन्यथा, इसे चाय की तरह आवश्यकतानुसार दिन में दो या तीन बार पियें